

DRISKA



Driska ali diareja je črevesno obolenje, za katero je značilno tekoče blato, povečana pogostost odvajanja in zvečana količina blata v primerjavi z običajnim vzorcem pri določeni osebi. Če traja manj kot 14 dni, govorimo o akutni driski, če traja več kot mesec, o kronični. V blatu se poveča količina vode in mineralov, pojavijo se neprebavljeni ostanki hrane, lahko celo kri. Ko se v blatu znatno poveča količina neprebavljene hrane, se zmanjša prehajanje hranljivih snovi v telo. V črevesju so aktivni predvsem dejavniki izločanja ali sekrecije, vsrkavanje biomolekul, vode ter vitaminov in mineralov pa oslabi. To povzroči malabsorpcijo oziroma zmanjšano vsrkavanje za življenje potrebnih snovi. Človek začne hujšati, izgubi veliko telesnih tekočin in mineralov, zato pride do izsušitve ali dehidracije

V nerazvitem svetu so driske pogoste zaradi okužb z mikroorganizmi in so eden od najpogostejših vzrokov za umrljivost, še posebej pri otrocih. Otroci so zaradi majhnih energijskih zalog za negativno ravnovesje hranil in tekočin še posebej občutljivi.

VZROKI ZA AKUTNO DRISKO:

- zastrupitev s hrano
- bakterijske, virusne in parazitske bolezni
- preobčutljivost na hrano
- sprememba črevesne flore zaradi potovanja v tuje dežele
- stresni dejavniki
- neželeni učinki nekaterih zdravil

VZROKI ZA KRONIČNO DRISKO:

- kronična vnetja črevesja
- črevesni rak
- drugi vzroki

KDAJ MORAMO OBISKATI ZDRAVNIKA?

- V dveh ali največ treh dneh, če ob upoštevanju priporočenih ukrepov ni izboljšanja.
- Ko drisko spremljata bruhanje in povišana telesna temperatura.
- Ob prisotnosti krvi v blatu.
- Pri izmenjavanju driske in zaprtja.
- Kadar se driska ponavlja.

Posebej moramo biti pozorni pri dojenčkih in majhnih otrocih, kadar drisko spremljata bruhanje in povišana telesna temperatura, otrok odklanja pijačo in hrano, ali so že prisotni tudi znaki izsušenosti (suha usta, zaspanost, udrte oči...).

Previdnost je potrebna tudi pri nosečnicah, doječih materah in starejših osebah.

ZDRAVLJENJE DRISKE

Če je driska kratkotrajna in traja le nekaj dni, si ponavadi lahko pomagamo sami, tako da nadomeščamo izgubljeno tekočino in minerale, uživamo hrano z malo balasta in vzpostavimo normalno ravnovesje črevesne flore.

Nadomeščanje izgubljene tekočine – rehidracija

Je prvi in najpomembnejši ukrep pri zdravljenju driske.

Pijemo lahko neoporečno vodo in nesladkan čaj, še posebej primeren je čaj iz suhih borovnic, ruski čaj.

V lekarni je na voljo glukozno-elektrolitski pripravek (Peroralna rehidracijska sol) v obliki praškov za pripravo peroralne rehidracijske raztopine. Vsebino vrečke raztopimo v predpisani količini neoporečne vode. Količina, ki jo moramo popiti, je odvisna od stopnje izsušenosti. Pri blagi do zmerni dehidraciji popijemo v prvih 4 do 6 urah 50 do 100 ml raztopine na kg telesne mase. Za preprečevanje nadaljnje izsušitve organizma popijemo vsak dan do konca bolezni 100 do 200 ml raztopine na kg telesne mase.

Prehrana

- Na začetku uživamo hrano s čim manj vlakninami, denimo riž, korenčkovo juho, prežganko, prepečenec, banane...
- Izogibamo se presladki (sokovi, pecivo), mastni in začinjeni hrani, pravi kavi, v prvih dneh tudi mleku in mlečnim izdelkom. Ko se začne driska umirjati, postopoma preidite na normalno prehrano.

Probiotiki

So na voljo v lekarni brez recepta, uporabljajo se kot dopolnilno zdravljenje pri driski, ki nastane zaradi bakterijskih in virusnih okužb prebavil.

Mlečnokislinske bakterije so del normalne črevesne flore in zagotavljajo normalno kislost v črevesju ter tako preprečujejo razrast škodljivih in pogojno škodljivih bakterij. Poleg tega večajo obrambno sposobnost črevesne sluznice.

Aktivno medicinsko oglje (Carbo medicinalis)

Aktivno medicinsko oglje je adsorbent z veliko sposobnostjo vezanja toksinov, produktov bakterijskega metabolizma in virusov, ki povzročajo drisko.

Je na voljo v obliki granul ali tablet v lekarni brez recepta

Antiperistaltik

V redkih primerih, ko je driska dolgotrajna in obilna, ga zdravnik predpiše na recept. Deluje neposredno na črevesno steno, tako da zavira peristaltično gibanje črevesja in zmanjša količino izločenega blata.

PREISKAVE

Če hočemo drisko čim prej in čim bolj učinkovito pozdraviti, moramo najprej ugotoviti njen vzrok. Bistvene preiskave za določanje vzroka driske so:

- merjenje telesne temperature bolnika,
- ugotavljanje prisotnosti mikroorganizmov ali ostankov hrane v blatu,
- določanje aktivnosti vnetnih kazalcev v krvi (povečano število belih krvničk, večja sedimentacija, večja aktivnost reaktivnega proteina C),
- endoskopska ali rentgenska preiskava črevesja.

Avtor: Tomaž Mezgec, mag.farm.

Datum: januar 2011